

## Exigence de la nature

Peut-on se briser au travail ? On peut le faire. Au fond, beaucoup de gens le savent, probablement même la plupart. L'expérience personnelle est un maître qui impressionne. A un moment donné, le corps réclame du repos, et si on le lui refuse trop longtemps, cela peut devenir assez fâcheux.

Au cours de la Révolution française, la raison a été élevée au rang de déesse, ou plus précisément, ce que l'on croyait être la raison. Cela s'est notamment traduit par le passage de la semaine traditionnelle de sept jours à une semaine de dix jours. Le système décadaire devait désormais être le plus raisonnable — par opposition à la semaine de sept jours. Cette innovation n'a toutefois pas pu être maintenue longtemps, car le rythme de dix jours ne convenait ni aux hommes ni aux animaux de rente qu'ils élevaient. Ils étaient tout simplement fatigués et la vraie raison exigeait d'être respectée.

Peut-on se briser au travail ? On peut le faire. Au fond, beaucoup de gens le savent, probablement même la plupart. L'expérience personnelle est un maître qui impressionne. A un moment donné, le corps réclame du repos, et si on le lui refuse trop longtemps, cela peut devenir assez fâcheux.

D'anciens règlements sages accordaient aux hommes et aux animaux de rente des temps de repos considérables. Elles comprenaient notamment une année entière de repos, tous les sept ans, pendant laquelle les champs n'étaient pas cultivés. Au Moyen Âge, on pratiquait l'agriculture à trois champs. La surface des champs était divisée en trois. Une partie était cultivée avec des céréales précoces, une autre avec des céréales tardives et la troisième restait vide. L'année suivante, le champ non utilisé l'année précédente était à nouveau cultivé et celui qui avait déjà été cultivé deux fois de suite était laissé libre. Chaque champ bénéficie ainsi d'une année de repos après deux cultures. Mais les paysans n'avaient pas droit à une année de repos. Dans ce système, ils n'étaient pas considérés comme il se doit par rap-

port à l'autre. On accordait plus de repos aux terres cultivées qu'aux paysans, qui devaient souvent travailler dur en tant que serfs.

Le système de l'année de repos général après six années de culture impliquait en revanche l'agriculteur en lui accordant 52 jours de repos supplémentaires pour chaque année de l'unité. Cela reflétait à plus grande échelle la semaine de sept jours. Si nous appliquons ce principe à l'année, nous obtenons un septième d'année de repos, soit 52 jours, ce qui correspond logiquement à un jour de repos pour six jours de travail. En moyenne, nous arrivons ainsi à une semaine de travail de cinq jours. A cela s'ajoutent les jours fériés religieux ou autres.

Le besoin de sommeil en fait également partie, mais c'est une lapalissade que tout le monde connaît. Nous avons affaire à des valeurs moyennes pour ces temps. Le besoin individuel en temps de repos peut s'en écarter plus ou moins. Ils sont déterminés par la constitution personnelle, l'âge, le type de travail, les conditions de vie générales, l'état de santé, les habitudes alimentaires, l'état psychique et la qualité du processus de récupération.

La détente a donc beaucoup à voir avec le style de vie. Au premier abord, certaines choses peuvent ne pas nous sembler être du repos, car notre conception du repos est peut-être trop unilatérale. Une personne qui est professionnellement debout toute la journée — ou même toute la nuit — et qui doit ainsi faire dix mille pas et plus, a besoin d'un autre type de repos qu'une personne qui reste assise toute la journée et qui ne bouge que lorsqu'elle se sert un café ou va aux toilettes. Dans le second cas, le corps a besoin de mouvement, de travail musculaire, de stimulation de la circulation, de respiration profonde à l'air frais, d'exercices contre le raccourcissement des muscles. Dans ce cas, le corps a besoin de se reposer de la sollicitation due aux heures passées en position assise. Dans de tels cas, il a besoin d'un contrepoids, d'un contre-effet : un contre-processus régénérateur.

La vie biologique présente donc une interaction. Ce qui n'est pas utilisé, pas appliqué, s'atrophie. Pour contrer ce phénomène, nous pouvons toutefois déclencher un stimulus de croissance. Cette croissance a lieu pendant la phase de repos régénératrice. Si, en revanche, nous n'appliquons pas les stimuli

correspondants, l'alternance est différente. La phase de dégradation et la phase de repos se succèdent alors, et ce n'est pas raisonnable si nous avons la possibilité de faire autrement.

Que faut-il donc faire ? Tout d'abord : exerce-toi à "écouter" les signaux de ton corps. Entends-tu ce qu'il te dit ? Il veut que tu le traites bien. Il ne veut pas se dégrader, mais remplir son objectif en développant et en appliquant ses capacités. Comme il a généralement plus de capacités qu'il n'est possible d'en développer et d'en appliquer en une vie humaine, c'est à toi de décider lesquelles tu veux développer. Le meilleur moyen d'y parvenir est d'intercaler des périodes de repos adaptées à l'utilisation de ces capacités. C'est pourquoi le repos n'est pas toujours un repos optimal. Elle peut et doit plutôt être organisée de manière judicieuse, ciblée et individuelle.

Ceux qui disposent de suffisamment de moyens financiers peuvent ainsi organiser des périodes de repos différemment de ceux qui n'en ont pas. Mais ceux-ci ne sont pas forcément nécessaires pour obtenir une bonne régénération. Un peu d'imagination et quelques bonnes idées suffisent pour tirer le meilleur parti de ce qui est disponible. Il ne sert pas à grand chose de donner ici des conseils spécifiques dans ce contexte, par exemple comment faire l'exercice nécessaire. Il est plus utile de sentir ce qui fait du bien à son propre corps. C'est précisément là qu'il faut intervenir et lui apporter ce qu'il y a de bon, de manière appropriée et régulière.

Tant la durée de la stimulation que celle des phases de repos sont des éléments que le corps veut adapter à ses conditions individuelles. En ce qui concerne les phases de repos, il convient de faire la distinction entre les petites et les grandes phases de repos. Une petite est par exemple le sommeil quotidien ou une phase de croissance de deux jours après un entraînement musculaire, une grande est un congé prolongé après plusieurs mois d'activité professionnelle ou la convalescence après une longue maladie. Les grandes phases de repos sont toutefois souvent trop courtes, quelles qu'en soient les raisons. Dans ce cas, il n'est pas facile de savoir à partir de quel moment on atteint un niveau de régénération suffisant pour pouvoir travailler pendant au moins un an. Si l'on pense qu'une semaine de vacances est suffisante, on peut

sans crainte l'augmenter de cent pour cent et en faire deux semaines. Comme le temps nécessaire est généralement trop court, on ne se trompe pas en ajoutant cinquante à cent pour cent de temps.

Mais on se trompe aussi facilement sur les petites phases de repos. Curieusement, on trouve ici aussi un rythme de 6+1. Pour obtenir des résultats optimaux au travail, il faut également répartir l'heure de travail de cette manière. Après une cinquantaine de minutes de travail, quelques minutes de pause, un peu d'exercice, respirer, boire une tasse de thé, optimisent les performances et permettent d'obtenir de meilleurs résultats.

Mets ton corps à l'épreuve et accorde-lui le temps de récupération qu'il demande. Tu seras alors son ami, et il sera ton copain de bonne humeur ; mais ce n'est pas tout : tu seras aussi en harmonie avec la nature et la biologie qui l'habite, car toute vie suit une alternance de travail et de repos, de sollicitation et de régénération. L'homme peut s'en détacher dans une certaine mesure, mais cela ne lui fait pas de bien et l'éloigne de la nature. Il en fait néanmoins partie, de sorte qu'il entre ainsi en contradiction avec lui-même lorsqu'il s'en éloigne en ne respectant pas ses règles. Il s'aliène ainsi de lui-même. Cela endommage son identité et entraîne inévitablement des conséquences destructrices — et cela ne doit pas être le cas.

[\*\(retour au domaine\)\*](#)